想要获取更多资源吗?

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

冻死不攀缘，
饿死不化缘；
穷死不求缘，
随缘不变，不变随缘，
抱定我们的三大宗旨。
舍命为佛事，
造命为本事，
正命为僧事，
即事明理，
明理即事，
推行祖师一脉心传。

回目录

魔是来帮助你修道

在修道时，要想这个「生死问题」，把魔当作来帮助你修道的护法。

在前边所讲「若人静坐一须臾，胜造恒沙七宝塔。」你坐在禅堂里，打这个妄想，静坐一须臾，就有功德，胜造七宝塔，想来想去，连一须臾的时间也没有静坐，那么，一点功德都没有。为什么？好像认指为月一样，只见手指不见月，还说功德无量！无量！坐在那里念无量！又说，我能毫光照大千！我能毫光照大千！这种境界不是用想的，也不是用说的，而是去行的。

你能真正清净入定，那时才能毫光照大千。不能入定，胡思乱想是没有用处的，想来想去都是妄想，和事实相差十万八千里。又在想，我怎么样能入定呢？我怎么样能开悟呢？如果打这个妄想，怎么样都入不了定，怎么样都开不了悟。为什么？你只在皮毛上用功夫，不在般若上用功夫，竟向外找，不向内求，永远找不到的。

各位，你们应做电疗医生来帮助这个世界，拯救空气污染中的众生。成就空气清洁中的佛，那么，大家现在要静坐，不要打妄想。这一点，希望你们要明白，要了解。现在我把清净空气的电疗法告诉大家，你们不妨试一试，看看效果如何？

今天是禅七第二天，你们所用的功夫有没有上路？是上正觉的路，也就是菩提路。你们参「念佛是谁？」有没有提起来？你们的妄想是不是放下了？若是没有提起「念佛是谁？」赶快把它提起来。好像「猫捉老鼠」一样，聚精会神在等待；又好像「鸡孵卵」一样，一心一意在想小鸡；又好像「龙养珠」一样，谨慎专一地保护，能念兹在兹来研究，才能有成就。

我们是持「日中一食、夜不倒单」的戒律。这种苦行敢说是世界第一家，尤其在打禅七的期间，每天坐十二小时，走六小时。这样辛苦，需要营养，所以在中国，从前打禅七的时候，每天晚上每一个人可得两个大菜包，皆大欢喜。我们这里没有这种规矩，所以吃中饭时要加菜，叫大家吃饱一点，有力气跑香。佛教的戒律，规定「日中一食」，就是在正午的时候吃饭，一天只能吃一餐。到后来就改为过午不食，就是过了十二点钟以后，不可以再吃饭。可是在早晨可以吃粥，这是因为没有超过中午，所以不是犯戒。

在禅七期间，如果没有吃饱，那么，跑香、行香、坐香，都没有力气，就会生退转心。怎样生的？参禅的人，到了晚上，肚子发牢骚，批评你太自私，只知道修行，只知道开悟，对它一点也不关心，令它受痛苦。说你修的是什么道？一点慈悲心都没有，于是乎就不和你合作，所以使你容易生出退转心，不愿意修行了，前功尽弃。所以在禅七的期间，一定要吃饱，才有精神求智慧解脱。

今天讲「打禅七吃包子」的故事，这是真人真事，不是虚构。在中国宁波天童寺，该寺方丈叫密云禅师，他是个明眼善知识。该寺的维那师父，也是个明眼善知识。不过，这个维那的慈悲心太多，那个方丈的慈悲心太少。方丈和尚是「摩诃萨不管他」的作风，维那师父是「菩提萨

埵爱管他」的作风，两个人的思想不同，所以作法是对立的。

在打禅七的时间，大家勇猛精进打坐，求智慧解脱。这位慈悲的维那师父，在晚上看大众肚子饿，没有食物，无精打彩地坐着；有的昏沉，有的掉举，不是睡觉，就是坐小。本来坐时是三尺高，现在是一尺半，为什么？因为肚子饿，挺不直腰，所以叫坐小。这种现象一旦发生之后，就没有法子继续维持下去。

维那一看这种情形，便发慈悲，为照顾大众的健康，所以用神通力，在定中到厨房偷锅粑，每个人分一块。等开静时，大众睁开眼一看，在膝上有锅粑，就偷偷吃了。人是铁，饭是钢，马上就有精神了，跑香时，也不觉得疲倦，不像饿的时候，跑也跑不动，要在旁边休息。这位慈悲维那，偷了两天锅粑，给大众当点心，不料在第三天，被方丈和尚发现他偷锅粑，于是被迁单了。

事情是这样发生的：在第三天早晨，管理厨房的和尚，发现锅粑不见了，以为被老鼠偷去了，因为职责的关系，乃向方丈和尚报告这情形，请示方丈和尚。老和尚说：「那么，就捉老鼠吧！」到晚上，方丈和尚在定中观察，发现维那在定中又去厨房偷锅粑，于是把维那的身体放在凳底下。等维那回来一看，自己的房子不见了，仔细的寻找，在凳下找到，于是把身体拖出来。这时，方丈和尚说：「你在做什么？你这个大老鼠，敢到厨房偷锅粑，现在你犯戒，你知道吗？犯戒是要被迁单的，明天你走吧！我们这里不留你了。」

这位被迁单的维那说：「您迁我的单，是可以的。可是我有一个要求，请您答应我。」方丈和尚说：「你要走了，还要求什么？」维那说：「参禅的人，一定要吃饱饭，才能用功修行。如果吃不饱，的确不能修行，所以我到厨房偷锅粑，是为大众，不是为我自己。希望方丈和尚发点慈悲，每天晚上，每人分两个大包子，若能这样做，我就向和尚叩头顶礼。我走之后，也不会打妄想。」

方丈和尚一想，这话很有道理，便说：「好吧！答应你的要求，满你的愿。」从此之后，每逢打禅七，晚上每人可得两个包子吃。这位维那师父问方丈和尚：「我应到何处？」方丈说：「你到四川去，到那里去建道场，因为那地方的护法和你有缘。」于是他用神足力，来到四川看见有一个地方，有两棵大桂树，枝叶长得非常茂盛，于是在树下打坐。后来被当地的护法居士发现，认为他是老修行，是有德行的高僧，于是便在桂树下建一所寺院，命名为「双桂堂」。他就在此堂传法授徒，后来有很多参禅者开悟，他也成为开山的祖师。

参禅，好像人饮水一样，冷暖自己知道。用功有上路自己知道，用功没有上路自己也知道。用功上路的人，应该继续努力，没有上路的人，更不可懒惰。在打禅七的时候，要把一切放下。所谓「提得起，放得下。」提得起什么？提得起「念佛是谁？」放得下什么？放下所有的妄想，能把所有的妄想放下，智慧便生出来，若是放不下妄想，所用的功就不会相应。

在这七天之中，应该勇猛精进，不生丝毫懒惰的心，不生丝毫怀疑的心。大众一起用功，用功到无人无我的境界时，便会得到自在。若能用功到非空非色，就和「如来」合而为一。若是没有明白非空非色的境界，应当生大惭愧心。为什么我用功得不到相应？这是无量劫的习气太深的缘故。所以心中想向菩提路上走，事实上却不愿意向前走，总想向后转。要知道习气重，业障深，更应该把妄想放下。放下妄想，并不困难，只要把自己忘了，便没有妄想。就因为有了自己，才忘不了自己。

在禅堂里，用功修行，修到上不知有天，中不知有人，下不知有地。天地人都没有了，东西南北也忘了，这时候，一念不生，就全体现；全体大用，你都会得到。整天打妄想的话，功夫就不会相应。所以，要用功到一念不生，行不知行，住不知住，坐不知坐，卧不知卧。行、住、坐、卧都不知道，所谓：

终日吃饭，未吃一粒米；
终日穿衣，未穿一缕纱。

这时的你，就和太虚合而为一，能和「太虚」合而为一，才能豁然贯通，忽然明白过来，这就是顿悟的境界。

顿悟，是平时用功，用到相应，才能豁然开悟；如果平时不用功，就不会有顿悟。好像小孩子出生之后，天天被熏习，到时候就会说话，他说第一句话的时候，好比开了悟。到时候就会走路，当他迈第一步的时候，也好像开了悟。他怎样迈第一步呢？因为天天看大人走路，在这种

环境熏习之下，自然而然地会走路。我们用功也是这样，今天用功，明天用功，用来用去，功夫相应了，一念不生，没有妄想，就会开悟。

这种开悟，或者是今生天天用功修行，时时用功修行，等到功夫成熟时，便开悟了，这是今生用功开悟。这时，有人说：「我看见一个人，他根本没有用功修行，可是他到禅堂不久就开悟了，这是什么道理？」这种情形是特殊的。今生他虽然没有用功修行，可是他在前生是用功修行，不但修行，而且还是时时刻刻在修行。不过，只差一点点没有开悟，等到今生他遇到这种境界就开悟了。

顿悟，虽然是即刻开悟，但仍须靠前生所栽培的善根。好像种田一样，春天播种，夏天耕耘，秋天才能收获。如果在春天不下种子，到秋天怎能收谷？所谓「一分耕耘，一分收获。」我们修道人也是这样，无论开悟或没有开悟，都应该勇猛精进，努力向前，希望在最后一秒钟得到收获，认识本来面目。

我们为什么不认识本来面目？因为「我相」没有去掉，「自私心」没有去掉。如果没有「我相」和「自私心」，就会认识本来面目。你要想不认识本来面目，当然没有什么问题，修也可以，不修也可以，因为没有什么希望。我们修道人，一定要有一种希望，希望明白人是从什么地方来？又到什么地方去？想知道生从何处来？死往何处去？要把这个本来面目认识清楚，就要不怕苦不怕难，才能返本还原，也就是得到金刚不坏身。

我们在禅堂里做什么？就是锻炼金刚不坏身。既然是金刚不坏身，那么，就应该不知道苦，不知道疼，要是怕苦怕疼，便不能成就金刚不坏身。这个金刚不坏身是由锻炼而成的，现在就是锻炼金刚不坏身，把身体锻炼得坚坚固固，永远不坏。

这时候，有人在打妄想说：「我修这个不是为了这身臭皮囊，锻炼它不坏有什么用？」不错！你的理论很正确。可是，我说的「金刚不坏身」，不是你说的那个臭皮囊。那么，它是什么？就是「自性」的金刚不坏身，也就是法身和慧命，以及自性清净本源的金刚不坏身。

各位！要知道，修道不是容易的事，你想修道，就会有魔，这种魔不是从一个地方来的，而是从四面八方来的。有的是病魔，有的是烦恼魔，有的是天魔，有的是人魔，有的是鬼魔，有的是妖魔。魔是从你不认识的地方来的，令你道心不坚固，令你修行不进步，他们用种种方法来诱惑你，威胁你，令你生退转心，令你无定力而失道心。

坐禅到了相当程度时，就有魔来考验你的道力如何？或者化现为美貌的男女来引诱你。你不动心便过关，如果动心就堕落，这是紧要的关头，切记切记！一失足成千古恨！境界来考验我们修道人，我们也要考验境界是假是真。

用什么方法呢？这方法非常简单，就是念「阿弥陀佛」，一心不乱、一念不生地念。是假的境界，便会慢慢地消失了；是真的境界，越念便越清楚。坐禅人不明白这个方法，有许多人走火入魔，丧失道业。又有许多人认为入了魔，而放弃开悟的机会。

在我年轻的时候，听人说：「修道就有魔。」我不相信，还骄慢地说：「什么魔我都不怕，妖魔鬼怪我都不生恐惧心！」自己以为没有什么关系，哪知道没有多久，魔果然来了。什么魔呢？是病魔，这场大病害得我七、八天人事不省，什么也不知道。当时，自己知道功夫不够，所以经不起考验。妖魔鬼怪、天魔外道我都不怕，就怕病魔，还是降伏不了，还是忍受不了。所以修道人，不能说自满的话，说自己什么都不怕。如果你自满，麻烦就来了。

那么，修道人要怎样呢？要用战战兢兢的心情来修道，如临深渊，如履薄冰，时时刻刻要谨慎，要注意，提高警觉，这样才可以修道。一言以蔽之：「少说话，多打坐。」这是修道的基本大法。修道人的道业有所成就，是谁帮助的呢？就是魔来帮助的，好像一把利刀，是在石头上磨利的。修道人开了智慧光，也就是魔来帮助你开的，这个魔，应该把他当作护法看。

所谓「见事省事出世间，见事迷事堕沉沦。」你若能觉悟，对境能明白，这就是超出世界；你若不能觉悟，遇着事就迷了，就会堕入地狱。所以修道人不怕有魔，只怕没有定力。魔是来帮助你，是考验你，来看你有没有功夫？有没有定力？你要是有功夫有定力，无论什么样的魔，也不能动摇你。

修道人，时时刻刻把「生死问题」挂在眉梢上，时时刻刻都要了生脱死。要知道无论什么事情，都没有「生死大事」来得重要。这个生死问题没有解决，所以不知怎样生，不知怎样死？所以在没有真正了解之前，应该努力用功，否则，永远要受生死束缚，而得不到解脱。

在修道时，要想这个「生死问题」，把什么魔都当作护法，他是来帮助你修道。有人骂你、打你，他是帮助你修道。有人说你的是非，找你麻烦，也是帮助你修道。总而言之，逆来顺受，都把他当做帮助你修道的朋友，那么，烦恼就没有了。没有烦恼，便生出智慧。有了真正智慧，那个时候，一切魔都没有法子来动摇你的心。

为什么会被魔的境界转呢？因为我们的智慧不圆满。智慧不圆满，遇事就迷惑，认识不清楚。我相、人相都生出来，众生相、寿者相也生出来，烦恼相也跟着跑出来，如果有智慧就没有这些问题。